

# Obesitas



Junior  
INFORMATIE  
Documentatiecentrum



# 1 Te zwaar

Als je op straat goed om je heen kijkt, zie je dat mensen allemaal verschillend zijn. Jong, oud, groot, klein, dun, dik, zwart, blond of rood haar. Het is leuk dat we er allemaal anders uitzien en iedereen vindt weer iets anders mooi.

## Steeds zwaarder

In onze tijd zijn steeds meer mensen een beetje dikker. En veel mensen zijn zelfs te zwaar. Iemand die te zwaar is, heeft **overgewicht**. Als je op de weegschaal staat, kun je zien hoeveel kilo je weegt. Het aantal kilo's moet passen bij je lengte. Op internet kun je je leeftijd, gewicht en lengte invullen en de computer rekent je **BMI** (Body Mass Index) uit. Dat getal geeft aan of je gewicht past bij je lengte en je leeftijd.

Iemand die veel te zwaar is, heeft obesitas. Dat is het Latijnse woord voor ernstig overgewicht. Het lichaam bewaart dan te veel vet. Veel volwassenen hebben last van obesitas. Ook sommige kinderen zijn te zwaar of hebben obesitas.



### Wist je...

dat overgewicht in de hele wereld is toegenomen? Sinds 1975 zijn er bijna drie keer zoveel mensen met obesitas.

*Steeds meer mensen zijn te zwaar. Een straatbeeld van vijftig jaar geleden en nu. (foto boven)*





## 2 Leven in een zwaar lijf

Hoe is het om obesitas te hebben? We vragen het aan Kamil en Emma. Kamil is tien jaar. Hij woont met zijn broer en moeder in Rotterdam. Emma is negen jaar. Ze heeft een jongere zus. Samen met haar ouders en zusje woont ze in een dorp in Drenthe. Kamil en Emma staan niet op de foto.



Meer bewegen helpt kinderen met obesitas om een gezond gewicht te krijgen.

### Kamil over obesitas

*Wat vind je ervan dat je overgewicht hebt?*

Ik vind het best wel oneerlijk. De meeste kinderen kunnen alles eten en blijven dun. Door mijn gewicht kan ik ook minder goed voetballen, dat vind ik jammer.

*Je bent dunner geworden. Hoe komt dat?*

Ik ben naar de dokter geweest, omdat ik steeds zwaarder werd. Nu ga ik naar een groep voor kinderen met obesitas. We doen samen leuke gymoefeningen. En ik leer hoe ik gezond kan eten en dat ik water moet drinken in plaats van frisdrank.

*Word je thuis ook geholpen?*

De dokter gaf mijn moeder ook tips. Van haar mag ik nou minder lang op de computer en als ik graag iets lekkers wil, krijg ik dat niet altijd.

*Hoe vind je dat?*

Ik vind het fijn dat ik nu een gezonder gewicht heb. Maar soms heb ik zin in een glas cola. Dat mag ik nu alleen nog op zaterdag. Dat vind ik niet altijd leuk.



## Obesitas

Als je obesitas hebt, dan ben je veel te zwaar. Steeds meer mensen hebben daar last van. In de stad en in de supermarkt zie je overal snoep en ongezond eten. Geen wonder dat veel mensen te zwaar worden. Ook steeds meer kinderen hebben obesitas. Sommige mensen worden al dikker van heel weinig eten. Hoe is het om obesitas te hebben? En hoe kun je weer een gezond gewicht krijgen? Kamil en Emma vertellen erover.

Op [www.docukit.nl](http://www.docukit.nl) vind je nog veel meer leuke boeken!

